



香港防癆會-
香港大學中醫診所暨教研中心
The Hong Kong Tuberculosis Association
The University of Hong Kong Chinese Medicine Clinic cum
Training and Research Centre

糖尿病中醫保健及調理

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心
陳小琴 醫師

二零二三年七月十二日

主要內容

- 甚麼是糖尿病？
- 中醫對糖尿病的認識
- 治療：西醫治療模式
- 治療：中醫治療模式
- 糖尿病中醫飲食調養
- 穴位按壓輔助治療

甚麼是糖尿病？

- 香港十大頭號殺手之一就是糖尿病，僅2017年就有400人死於此慢性疾病，當中多近50%的死亡個案為男性患者。
- 根據國際糖尿病聯盟（International Diabetes Federation, IDF）的報告，在2019年大約4.63億成年人（20-79歲）患有糖尿病，即11名成人就1人患病，到2045年，這一數字將上升至7億。
- 到2030年糖尿病將成為全球第七大死亡原因。
- 根據香港糖尿聯會資訊，現時全港約有**七十多萬**人患糖尿病，即**每十個當中便有一人**是糖尿病患者。到了2030年，香港的糖尿病人數將激增至九十二萬人（約13%人口患糖尿病）。

甚麼是糖尿病？

- 糖尿病(Diabetes Mellitus)是一種**內分泌慢性疾病**。
- **胰島素**是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，它促使血液中的葡萄糖進入人體細胞，轉化為日常活動的能量；而把糖分儲藏為脂肪、肝糖或蛋白質的過程，亦有賴胰島素的協助。當胰島素分泌不足或不能發揮正常功效，葡萄糖便會積聚在血液中，形成**血糖過高**，多餘的糖分經由尿液排出體外形成糖尿病。
- 目前，糖尿病的成因仍有待研究。綜合而言，是由遺傳及環境因素配合而成。因此，對有**家族病史**的人士來說，要預防糖尿病，便應減少形成以下的誘發因素：
 - 肥胖（有肚臍）
 - 患有高血脂或高血壓
 - 長期缺乏運動
 - 精神壓力
 - 年長
 - 妊娠性糖尿病史
 - 吸煙、酗酒

糖尿病的症狀

- 糖尿病發病初期或輕症者，常**沒有任何症狀**，所以不易察覺，僅體檢化驗後發現血糖升高。
- 部分患者可僅有皮膚瘙癢或陰部痕癢、視力模糊、易感染、傷口容易發炎而不易癒合，肢端感覺異常等併發而就診而被診斷。
- 當病情逐漸嚴重時(中、重症)可表現典型的「**三多一少**」，即**多飲**(劇渴)、**多尿**(小便量多或頻密)、**多食**(食量增大)和疲乏**消瘦**(體重反減輕和常有不明原因疲倦、虛弱)。
- 嚴重者可見煩渴、頭痛、嘔吐、腹痛、呼吸短促，甚或昏迷厥脫危象。

糖尿病慢性併發症

- 腦部： 腦部血管栓塞或破裂，引致中風
- 心臟： 引起心絞痛、冠心病、心肌梗塞和心臟衰竭
- 眼部： 眼底出血、視網膜脫落、白內障、青光眼、黃斑水腫、嚴重者會導致失明
- 腎臟： 蛋血尿、慢性腎衰竭
- 足部： 神經受損、皮膚感染、潰瘍和壞疽導致截肢
- 男性性器官： 性功能障礙

糖尿病-中醫的認識

西醫

糖尿病



中醫

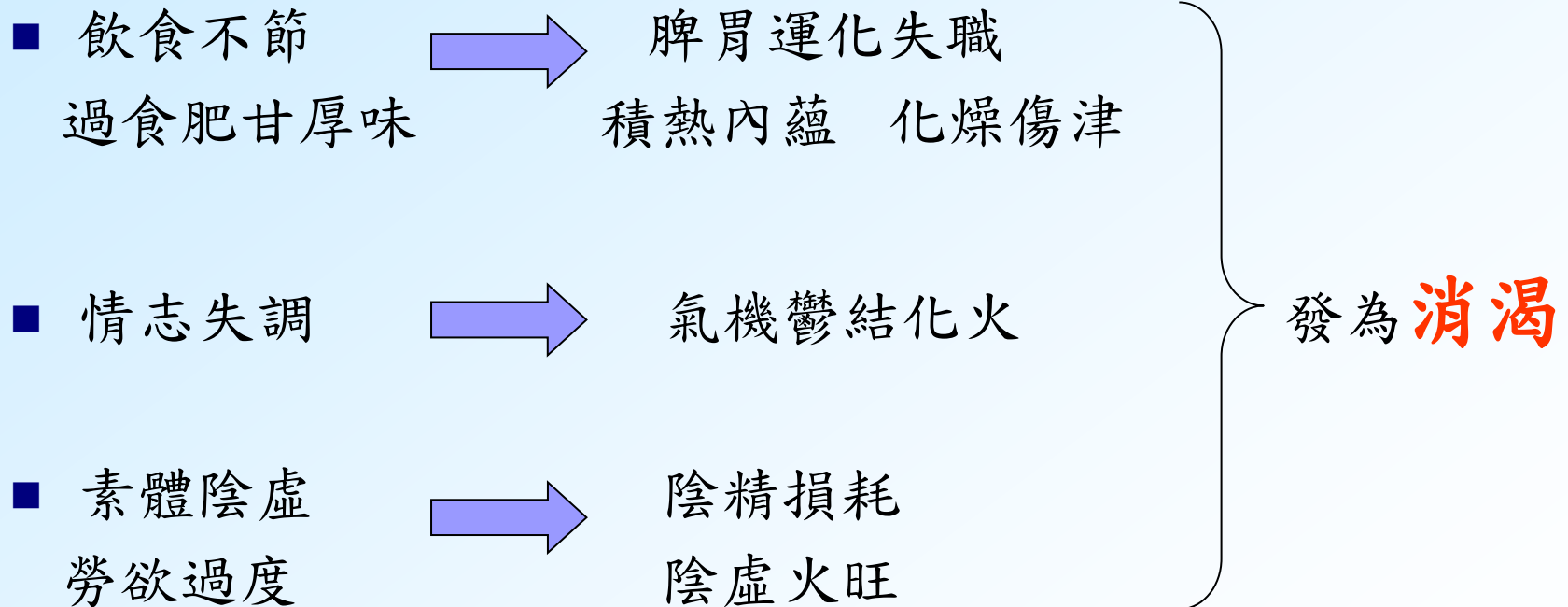
「消渴」、「脾瘕」

有典型的“三多一少”
癥狀的糖尿病。

類似於現代醫學中
肥胖2型糖尿病。

糖尿病-中醫的認識

病因及發病



糖尿病-中醫的認識

病機

以陰虛為本，燥熱為標(肺胃燥熱或脾胃濕熱)

病變臟腑

肺胃燥熱既久，耗氣傷陰，最終可病及脾腎，或病及肝腎，出現多種慢性併發症。

臨床上常見証型有：

陰虛熱盛、氣陰兩虛、陰陽兩虛、濕熱內蘊等。

糖尿病-中醫的認識

■ 初期

陰津虧耗，燥熱偏盛 - 多飲、多尿、多食、消瘦、疲乏
為主要臨床表現。

■ 病變中期

氣陰兩虛，脈絡瘀阻 - 病程遷延，燥熱傷陰耗氣，氣血
運行受阻。出現視物模糊、肢體麻痛、眩暈心悸、胸悶胸
痛、水腫尿濁、中風偏癱等併發症。

■ 病變後期

陰損氣耗陽傷，痰瘀互阻 - 臟腑經脈嚴重受損出現腎衰
水腫、胸痹、壞疽、中風昏迷等嚴重併發症。

西醫治療模式

■ 1. 飲食治療

所有糖尿病人均需遵從飲食治療，以助控制病情，穩定血糖。一般原則如下：

(1) 均衡飲食，定時定量，以「少食多餐」為原則，有助穩定血糖。

(2) 適量進食含碳水化合物之食物(包括五穀類、根莖類植物例如薯仔、水果、奶品類)。

■ 2. 口服降血糖藥

醫生會根據個別病人的身體狀況、對藥物的反應及其血糖控制情況，決定如何用藥。

西醫治療模式

■ 3. 胰島素注射

這個治療方法用於一型糖尿病患者及部分已用口服降血糖藥但仍未能把血糖水平控制的二型糖尿病患者身上。

■ 4. 腸促胰島素針劑 (Incretins Mimetic)

與人類腸道的激素腸促胰島素 (GLP-1) 相似，作用是提升胰島素的分泌以控制血糖。屬較新的藥類。

中醫的治療



糖尿病-中醫的治療(基本原則)

辨證論治

- ➔ 根據疾病症狀不同表現，分為不同的證型，從而採用相應的治療方法。
- ➔ 同證不同人，治法相同；
同病不同證，治法各異。

*希望用一方或一法來統治所有糖尿病的想法是不現實的。



糖尿病-中醫的治療(辨證分型)

- 傳統多採用三消辨證分型法
 - 上消-肺熱津傷
 - 中消-胃熱熾盛
 - 下消-腎陰虧虛
- 但由於臨床症狀的複雜性、多樣性，諸多醫家根據臨床研究的實際，提出諸多治療方法，充實了陰陽、臟腑、氣血津液等辨證內容。

糖尿病-中醫的治療

■ 臨床上糖尿病常見證型有：

- **陰虛熱盛**(肺胃熱盛、心胃火旺、肝陽偏亢)：
形體消瘦、口渴多飲、小便熱赤、舌紅苔黃等
→清熱潤燥，養陰生津
- **濕熱內蘊**：
形體肥胖、渴不欲飲、四肢困倦、脘腹痞悶、大便溏、舌苔厚膩等→清化濕熱，宣通三焦
- **氣陰兩虛**(心脾兩虛、心腎兩虛、肝腎兩虛)：
形神困倦、少氣乏力、自汗盜汗、口乾便難、腰膝酸軟、舌胖邊有齒痕、苔剝裂等→固顧氣陰，調益脾腎
- **陰陽兩虛**(腎陰陽兩虛、脾腎陽虛、心腎陽虛)：
小便頻多、入夜尤甚、形寒肢冷、足跗浮腫、面色皸白、舌淡胖、苔薄滑等→溫陽益氣，顧護陰液

糖尿病-中醫的治療

■ 特色

以辨証論治的優勢，通過整體調節能改善臨床症狀，減少西藥用量和種類，增加控制血糖的效果，改善糖尿病併發症，提高生活質素。

■ 重點/難點-2型糖尿病

- 如何預防和早期發現糖尿病 - 消除發病誘因(未病先防)
- 難以控制的血糖如何處理 - 中西醫結合治療。
- 如何預防或減少併發症的發生 - 定期監測血糖、血脂、糖化血紅蛋白、體重等指標。中醫藥對糖尿病及併發症的預防和治療作用是通過多途徑、多系統、多靶點實現的。

有降糖活性的中藥

- 經過反覆實驗研究，具有降糖活性的中藥日益增多。
- 從藥物的效用分類，則有解表藥、清熱藥、祛風濕藥、芳香化濕藥、利水滲濕藥、理氣藥、活血祛瘀藥、止咳平喘藥、化痰藥、熄風藥、補氣藥、補血藥、補陰藥、補陽藥、消導藥、殺蟲藥及收澀藥等17類。
- 按降糖活性成分的化學結構區分，則有萜類、胰島素、肽、氨基酸類、黃酮類、多糖類、硫鍵化合物、不飽和脂肪酸、生物鹼、甾體等8大類。

認為有降血糖作用的中藥

藥名	功效	藥名	功效	藥名	功效
桑葉	解表	薏苡仁	淡滲利濕	山藥	補氣
葛根	解表	車前子	淡滲利濕	白扁豆	補氣
石膏	清熱	冬葵子	淡滲利濕	麥冬	養陰
知母	清熱	玉米鬚	淡滲利濕	玉竹	養陰
黃連	清熱	天花粉	生津潤燥	黃精	養陰
玄參	清熱	三七	活血化瘀	桑椹子	養陰
生地	清熱	凌霄花	活血化瘀	女貞子	養陰
地骨皮	清熱	丹參	養血化瘀	枸杞子	養陰
蒼朮	芳香化濕	鬼箭羽	活血化瘀	牛膝	養陰
白朮	補脾燥濕	桑白皮	止咳化痰	淫羊藿	補陽
茯苓	淡滲利濕	人參	補氣	五味子	收澀
澤瀉	淡滲利濕	黃耆	補氣	山茱萸	收澀

用藥特點

- 黃耆、太子參 - 益氣。性溫和不傷陰，長於升清，清升濁降，氣機得暢。
- 麥冬、玄參、葛根、石斛、石膏等 - 滋陰生津。燥熱明顯者常用。
- 川芎、延胡索 - 理氣化瘀。川芎為血中之氣藥，延胡索為氣中之血藥，性溫和不傷陰液。有血瘀常用。
- 蒼朮、白朮、陳皮、法半夏 - 燥濕化痰。用於脾虛痰濕證，痰濕得去，即宜減量，以免傷陰。
- 薏苡仁、茯苓 - 補脾益氣，利濕。補而不膩。
- 黃精、杞子、桑椹 - 補肝腎之陰常用。

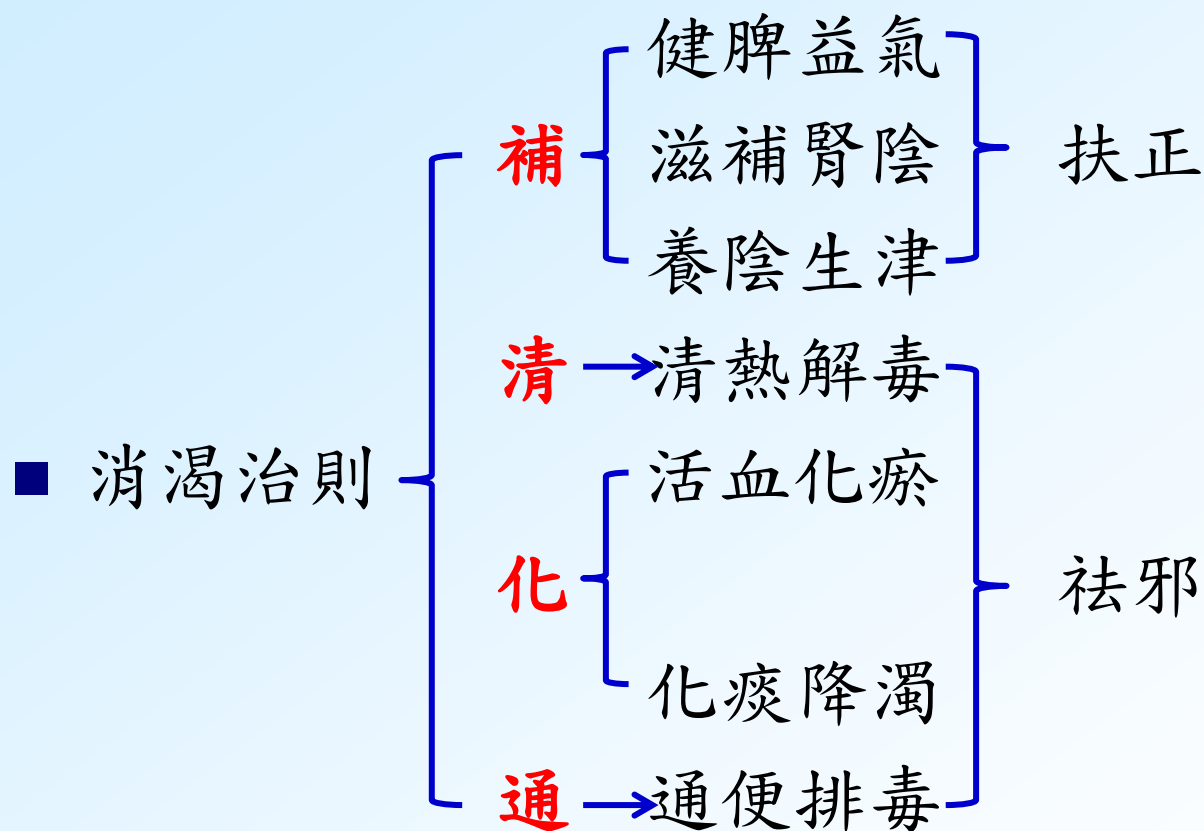
糖尿病-中醫的治療(慢性併發症)

- 腦部： 腦部血管栓塞或破裂，引致中風
- 心臟： 引起心絞痛、冠心病、心肌梗塞和心臟衰竭
- 眼部： 眼底出血、視網膜脫落、白內障、青光眼、黃斑水腫、嚴重者會導致失明
- 腎臟： 蛋血尿、慢性腎衰竭
- 足部： 神經受損、皮膚感染、潰瘍和壞疽導致截肢
- 男性性器官： 性功能障礙

糖尿病-中醫的治療(慢性併發症)

- 病及脾腎，或病及肝腎，出現多種慢性併發症。
- 痰、濕、濁、瘀是糖尿病慢性併發症常見的兼證，兼痰主要見於肥胖糖尿病患者，兼濕主要見於糖尿病胃腸病變，兼濁主要見於糖尿病血脂、血尿酸較高的患者，兼瘀主要見於糖尿病血管病變。
- 預防
 - 爲了減少併發症的發生，除了必須使用西藥或中藥控制血糖，儘早治療，堅持治療與定期檢查外，還可以早期使用中醫的方法來“治未病”，因爲中醫學的治療方法有助於維持正常的血脂、血壓與體重，維持血管和神經系統的正常，從而防止併發症的出現。

糖尿病-中醫的治療



糖尿病-中醫的治療(針灸)

- 現代研究針刺對糖尿病的作用可歸納為以下幾方面：
 - 針刺可使胰島素水平升高，胰島素靶細胞受體功能增強，加強胰島素對糖元的合成代謝及氧化酵解和組織利用的功能，從而起到降低血糖的作用。
 - 針刺後糖尿病人T3、T4含量下降，表明血液中甲狀腺素含量降低，從而減少了對糖代謝的影響，有利於降低血糖。
 - 針刺可使糖尿病人全血比粘度、血漿比粘度等血液流變異常指標下降，這對改善微循環障礙，防止血栓形成，減少糖尿病慢性併發症有重要意義。
 - 針刺能夠調整中樞神經系統，從而影響胰島素、甲狀腺素、腎上腺素等分泌，有利於糖代謝紊亂的糾正。

糖尿病-中醫的治療(針灸)

■ 常用的體穴：

- 背部俞穴：胰俞、肺俞、脾俞、肝俞、膈俞、膽俞、腎俞。
- 腹部穴位：中脘、關元。
- 四肢穴位：曲池、三陰交、足三里、陽陵泉。

胰俞為治糖尿病要穴；膈俞、肺俞、脾俞、腎俞為背陽之穴，以陽引陰；肝俞、膽俞調暢氣機；中脘調理脾胃；關元補腎；足三里為胃足陽明之合穴，引元氣使氣升津生；三陰交有益陰之功；曲池瀉熱益陰；陽陵泉行膽清濕熱。

■ 隨症加減：

- 煩渴，口乾多飲→魚際、復溜、承漿
- 多食易飢，便結→中脘、內庭、豐隆
- 多尿→關元、太沖、復溜
- 上肢疼痛麻木→肩髃、曲池、合谷
- 下肢疼痛麻木→風市、解溪

糖尿病-中醫的治療(針灸)

- 針灸治療糖尿病時應嚴格掌握適應症及禁忌症，一般在以下情況不宜針灸：
 - 糖尿病急性代謝紊亂時，如糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高滲昏迷。
 - 糖尿病合併有皮膚感染，潰瘍者。
 - 糖尿病孕婦。
 - 飢餓、疲勞、精神緊張時不宜馬上針刺。

中醫中藥可治癒糖尿病嗎？

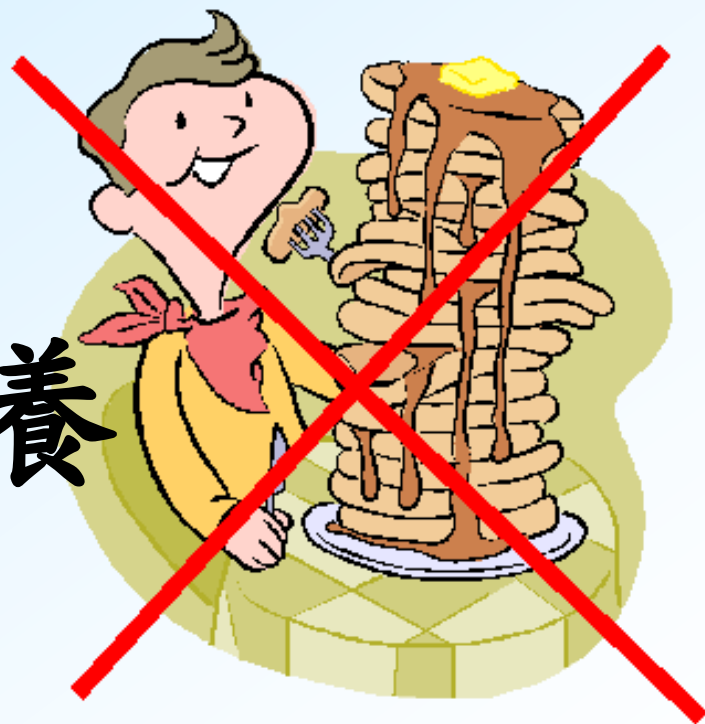
- 中藥不能代替胰島素
- 中藥降糖 ≠ 西藥降糖

以整體觀念，辨證論治為主。
採用益氣養陰、清熱活血等。
調整人體內環境，改善糖尿病患者代謝狀況。

用藥物刺激胰島素的分泌，及增加其生物活性。
降低葡萄糖在腸內的吸收速度。
增加體內組織對葡萄糖的利用，和促進肝糖原的合成。

- 中西醫結合治療

預防： 中醫的飲食調養



糖尿病-中醫的飲食調養

■ 戒澱粉質？ NO

□ 全穀雜糧取代精製白米白麵

✘ 精製澱粉質：白面包、意粉、通粉、米粉等

✘ 糯米：GI值高

✓ 糙米、燕麥、堅果、蕃薯等

□ 白米飯-冰過之後：澱粉→抗性澱粉(幫助控制血糖)

糖尿病-中醫的飲食調養

■ 選擇**蔬菜**：

□ 葉類：如菜心、白菜，含豐富纖維素，可多食。

■ 有效延緩血糖增加，增加飽食感。

□ 根莖類：如薯仔、蕃薯、芋頭、蓮藕、南瓜；

豆類：如青豆、眉豆、黑豆等均含較高的澱粉質。

□ 低GI值：芽菜、苦瓜、西蘭花、白蘿蔔、洋蔥

■ 選擇**水果**：低GI值(升糖指數)

□ 如聖女蕃茄、牛油果、蘋果、西柚、奇異果、藍莓

□ 每日1~2份，一份約拳頭大

× 水果打成果汁或果泥

糖尿病-中醫的飲食調養

飲食調攝：

屬胃熱陰虛，胃火偏盛體質 - 易出現餐前低血糖和飢餓感

→ 苦瓜、黃瓜、梨等有清胃火的作用，胃火盛者可於餐中選食苦瓜，或於兩餐之間以黃瓜或梨作為水果食用。

高膳食纖維的粗糧和蔬菜，如芹菜、韭菜等，能延緩食物在腸道的吸收，有益於糖尿病患者。

→ 芹菜有平肝清胃的作用，適合肝胃熱盛的糖尿病患者，伴高血壓亦宜。

→ 韭菜有補腎溫陽、益肝健胃的作用，適合便秘、屬寒性體質的糖尿病患者食用。

糖尿病-中醫的飲食調養

情志調攝：

屬氣鬱體質→肝氣長期失於疏泄，導致氣血津液代謝失常，往往使消渴病情反覆。

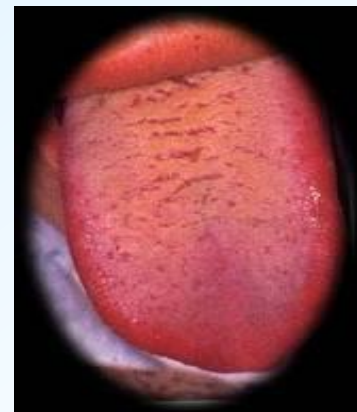
😊保持情緒穩定，勿緊張急躁、發怒，防止因情緒波動而加重病情。



糖尿病-肺胃熱盛食療方

肺胃熱盛

- 症狀：口渴多飲、咽乾、小便多、舌苔黃燥、多食善飢、大便乾結等。



1) 解渴飲

材料：天花粉、麥冬、蘆根、白茅根各15g，生薑兩片。

方法：把所有材料洗淨置於鍋內，加4碗水，中火煲30分鐘，取汁兩碗，分兩次服。

糖尿病-肺胃熱盛食療方

2) 山藥玉竹黃瓜湯

材料：山藥15g、玉竹12g、黃瓜100g

方法：把材料洗淨置於鍋內，加水800ml，置大火燒沸，再用小火煮45分鐘，起鍋前加鹽調味。

糖尿病-脾虛痰濕食療方

脾虛痰濕

- 症狀：肥胖、困倦乏力、浮腫、大便稀、舌淡苔白膩等。

1) 桑白皮飲

材料：桑白皮30g

方法：把桑白皮洗淨，以水煎代茶飲用。



糖尿病-脾虛痰濕食療方

2) 玉米鬚瘦肉湯

材料：玉米鬚30g、葛根10g、山藥15g、瘦肉100g

方法：把材料洗淨置於鍋內，加水800ml，置大火燒沸，再用小火煮35分鐘，起鍋前加鹽調味。

3) 黑耳豆湯

材料：黑木耳30g、白扁豆15g、瘦肉100g

方法：把材料洗淨置於鍋內，加水800ml，置大火燒沸，再用小火煮45分鐘，起鍋前加鹽調味。

糖尿病-氣陰兩虛食療方

氣陰兩虛

- 症狀：口渴多飲、多尿、頭暈、腰膝酸軟、舌紅少苔等。



1) 山藥甲魚湯

材料：山藥30g、甲魚1隻。

方法：把材料洗淨置於鍋內，加水1200ml，小火煲2小時，起鍋前加鹽調味。

糖尿病-氣陰兩虛食療方

2) 西洋參杞子茶

材料：西洋參10g、枸杞子15g

方法：把材料洗淨，以水煎代茶飲用。

3) 鱈魚黑豆湯

材料：黃鱈魚2條、黑豆60g

方法：把材料洗淨置於鍋內，加水1000ml，小火煲1小時，起鍋前加鹽調味。

穴位按壓



位置：脊柱旁開四指，肩胛骨下角下面約兩指的地方。

功效：可有效**刺激胰島素分泌**。

- 經外奇穴
- 治療消渴（糖尿病）的經驗效穴
- 刺激胰島素分泌

穴位按壓



位置: 大拇指第二節後面，連接手
腕和拇指第二節的骨中點處，手掌
和手背交界的地方。

功效: 緩解多口渴的症狀。

- 肺經的榮穴
- 有滋陰降火的功效

穴位按壓

【內庭穴】



位置:足背當第2、3跖骨結合部前方凹陷處。

功效:抑制食慾，可抑制糖尿病的多食症狀。

- 足陽明胃經的滎穴，「滎主身熱」
- 祛熱邪
- 可以抑制多食的症狀。

穴位按壓



位置：足內側，內踝後方與腳跟骨筋腱之間的凹陷處。

功效：補腎益氣。

- 糖尿病的根本在於腎陽氣不足

穴位按壓



- 經外奇穴
- 在手腕橫紋上，約6個手指橫幅，在兩經正中央。

謝謝!



欲知更多相關資訊可與
本診所中醫師聯絡